



## GRUPPENANGEBOT HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT SCHMERZ

---

### FÜR WAS?

- Umgang mit Schmerz
- Stärkung eigener Ressourcen
- Training von Selbstwirksamkeit
- Erlernen von passenden Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung
- Aktivität, Austausch und Unterstützung in der Gruppe

In der Gruppe lernst du, wie du mit Schmerz und Anspannung umgehen kannst. Du lernst Techniken kennen, mit denen du auf Schmerz hilfreich reagieren und ihn vermindern kannst. Du fühlst dich gestärkt und unterstützt.

### FÜR WEN?

Erwachsene und junge Menschen mit Grundkenntnissen in deutscher Sprache.

### WANN

3 Montagnachmittage jeweils 15.00 – 17.00 Uhr  
Mai 4. /11./18.

### ORT

#### Psy4Asyl

Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration  
Gönhardweg 10  
5000 Aarau

### LEITUNG

Mirjam Sperling, Schmerz-Physiotherapeutin

### KOSTEN

Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

### WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

### ANMELDUNG

[info@psy4asyl.ch](mailto:info@psy4asyl.ch). Stichwort: Schmerzgruppe. Name, Vorname, Herkunftsland, Muttersprache